**03.03.2023 Nachrichtenportal nmas Foro TV (“N+”)**

Dieses Video wurde am 03.03.2023 überregional in Mexiko, USA und Südamerika gesendet, ca. 80 Mio. Zuschauer. Anlass war der Besuch der mexikanischen Reporterin Irlanda Maya in Mainz. In diesem Rahmen hat sie den Schachverein Schachfreunde Mainz 1928 e.V. besucht. So kam der Bericht zustande.



In einem exklusiven Interview mit Uwe Michalski für N+ erfahren wir, wie Schach Vorteile bietet, die über die Unterhaltung hinausgehen.

Schach ist das älteste bekannte Brettspiel. Es ist ein abstraktes und hochkomplexes Denkspiel. Es gibt Spuren seiner Existenz aus dem 3. Jahrhundert v. Chr. Es wird angenommen, dass es in Indien unter dem Namen Charutanga erfunden wurde und sich von dort nach China, Russland, Persien und Europa ausbreitete, wo die heutige Norm etabliert wurde.

Uwe Michalski, ein deutscher Amateur-Schachspieler, der 48 Jahre seines Lebens dem Spiel gewidmet hat, sagt, dass sein Vater ihm das Schachspielen beibrachte, als er 8 Jahre alt war, und nachdem er in einem Campingplatz regelmäßig mit einem älteren Herren gespielt hatte, fing er langsam an, Schach zu spielen und Leidenschaft für diese Tätigkeit zu haben. Bereits im Alter von 12 Jahren spielte er konstant mit großem Interesse.

„Ich liebe Schach, weil es sehr gut für die Konzentration ist und wir darin den Unterschied zwischen Taktik und Strategie lernen“, sagte Michalski in einem exklusiven Interview für N+ und unterstützte die Theorien, dass dieses Spiel nicht nur Unterhaltung, sondern auch eine Möglichkeit zur Übung bietet Gehirn und Gedankenformen.

Video: Das Üben von Schach bringt Vorteile für das Gehirn und die Gesundheit

Wie verschiedene wissenschaftliche Studien festgestellt haben, funktioniert das Gehirn von Schachspielern anders, weil sie Fähigkeiten erwerben, um verschiedene Situationen effektiv zu analysieren und in allen Aspekten ihres Lebens bessere kurz- und langfristige Entscheidungen treffen zu können.

Der prominente Psychiater Bernardo NG, der der Vertreter der American Psychiatric Association vor der World Psychiatric Association ist, hat darauf hingewiesen, dass Schach für diese Wissenschaft sowie für die Neurologie und Neuropsychologie seit langem von Interesse ist.

„Zu den jüngsten Studien gehört eine aus dem Jahr 2022, die an einer Universität in China durchgeführt wurde, wo eine funktionelle Magnetresonanztomographie des Gehirns durchgeführt wurde, das heißt, über eine Bildaufnahme des Gehirns hinaus Bilder des Gehirns machen können um zu sehen, welche Teile mehr funktionieren als die anderen, und in diesem Fall wurden der Bereich des vorderen Cingulums und die beiden Hemisphären besonders identifiziert, die ein sehr wichtiger Bereich sind, um Entscheidungen zu treffen, um Maßnahmen zu ergreifen, um Strategien umzusetzen in diesem Fall“, betonte der Spezialist.

Während der Pandemie war es in Mainz, Deutschland, nicht erlaubt, sich in Gruppen zu treffen, die ein Ansteckungsrisiko darstellten. Weltweit traten Fälle von Depressionen und Angstzuständen auf. Einer der ältesten Schachklubs der Welt – der 1928 gegründete Club Amigos del Ajedrez de Mainz organisierte Online-Turniere, die seinen Mitgliedern die nötige Stärke boten, um Widrigkeiten und Eventualitäten zu begegnen. So kam man als Verein gut durch die Pandemie.

Dieser Club hat derzeit 128 Mitglieder, 50 davon sind junge Leute zwischen 5 und 18 Jahren, und sein derzeitiger Präsident ist Uwe Michalski , der N+ sagte, dass Schach ein Sport ist, der ein hohes Maß an Konzentration erfordert.

„Außerdem wird die Fähigkeit erworben, Rätsel zu lösen, Problemlösungen zu finden und strategisches Denken zu entwickeln. Schach bringt viele positive Eigenschaften für die Person, die es spielt. Die Ruhe, die Konzentration, die heutzutage sehr wichtig ist“, betonte er.

Menschen spielen Schach in einem Club

Club Amigos del Ajedrez de Mainz, gegründet 1928. Foto: N+

Zu den Vorteilen des Schachspiels gehören:

* Die Möglichkeit, eine größere Konzentrations-, Analyse- und Synthesekapazität zu erreichen
* Verbesserte Entscheidungsfindung kurz- und langfristig
* Die Anregung von Geduld, Kreativität und Vorstellungskraft
* Das Training des visuellen, räumlichen und assoziativen Gedächtnisses
* Die Anregung des abstrakten Denkens

Sie sind ein Faktor zugunsten von Demenzerkrankungen, psychiatrischen Erkrankungen und Suchterkrankungen.

In diesem Zusammenhang weist der Psychiater Bernardo NG darauf hin, dass „in einer an der Universität von Padua, Italien, durchgeführten Studie mit struktureller kernmagnetischer Resonanz erfahrene Schachspieler mit 20 oder 30 Jahren Erfahrung in dieser Praxis mit Anfängern verglichen wurden. Was sie herausfanden, war eine sehr bemerkenswerte Entwicklung im Deckel des Gehirns. Es handelt sich um eine Region handelt, die sich im hintersten Teil des Frontallappens befindet, wo sie sich innen mit dem Temporallappen verbindet, auf der medialen Seite der Hemisphären, und dass diese Schicht verdickt war und viele Neuronen hatte   
  
Für ihn hat es mit der wiederholten Übung zu tun, Entscheidungen zu treffen und zu sehen, was ihre Konsequenzen sind, das heißt, sie planen über das unmittelbare Ergebnis hinaus, und das ist eine wünschenswerte Eigenschaft, nicht nur im Schach, sondern im täglichen Leben.“

Video: Das Üben von Schach bringt Vorteile für das Gehirn und die Gesundheit

Wie wird das Können eines Schachspielers gemessen?

Die Stärke und das Können eines Schachspielers werden nach dem ELO-Punktesystem genau gemessen. Dies ist eine mathematische Methode, die auf einer statistischen Berechnung basiert, die das relative Können von Schachspielern unter Berücksichtigung verschiedener Leistungsfaktoren in einem Spiel feststellt.

Die ELO-Skala verdankt ihren Namen ihrem Erfinder, Professor Árpad Élö, der ein amerikanischer Physiker ungarischer Herkunft und auch ein erfahrener Schachspieler war. Der Internationale Schachverband verwendete die ELO-Skala erstmals 1971.

Ein interessanter Aspekt ist, dass sich alle Schachspieler während eines Spiels nach einem Ethik- und Ehrenkodex verhalten müssen, der ein wesentlicher Bestandteil dieser Aktivität ist, daher fördert Schach Werte ​​wie Kameradschaft, Ehrlichkeit und Ehre.

Uwe Michalski, Präsident der Schachfreunde Mainz. Foto: N+

Laut Fachleuten bietet das Schachspielen große Vorteile für die individuelle psychische Gesundheit und kann sich auch positiv auf eine ganze Gesellschaft auswirken. „Ich kann jeden nur ermutigen und motivieren, Schach auszuprobieren. Heutzutage ist es sehr einfach. Sie können lernen, wie man es sehr schnell online spielt, indem Sie Lehrvideos verwenden. Der große Vorteil dieses Spiels ist, dass Sie es ab 5, 6, 7 Jahren und bis ins hohe Alter, also 80, 90 oder 100 Jahre, spielen können. Hier gibt es keine Grenzen. Schach ist sehr gut für die Konzentration und erhält die Lebensfreude. Auch im Alter kann man es sehr, sehr gut spielen“, sagt Uwe Michalski , Präsident der Schachfreunde Mainz .

Weil Schach eine intellektuelle, kulturelle, sportliche, wissenschaftliche und künstlerische Konnotation hat, weil es integrativ ist und die Barrieren von Sprache, Geschlecht, körperlicher Leistungsfähigkeit und sozialem Zustand überwindet, haben die Vereinten Nationen (UN) einen Weltschachtag ausgerufen,an den gedacht wird am 20. Juli, um die Weltbevölkerung zu ermutigen, Schach zu praktizieren, das viel mehr als nur ein Spiel ist.